તમારી પ્રકૃતિને જાણો

(Know Your Prakriti)

આયુર્વેદ મુજબ શરીર અને મનને સમજવાની સરળ માર્ગદર્શિકા

વૈદ્ય દર્પણ વી. જોશી
વૈદ્ય કલ્પના એચ મહેતા

आयुर्वेदोऽमृतानां।।

"તમારી પ્રકૃતિને જાણો"

KNOW YOUR PRAKRUTI

આયુર્વેદ મુજબ શરીર અને મનને સમજવાની સરળ માર્ગદર્શિકા

ભગવાન ધન્વંતરી વંદના:-

"नमामि धन्वन्तरिमादिदेवं
सुरासुरैर्वन्दितपादपङ्कजम्।
लोके जरारुग्भयमृत्युनाशनं
दातारमीशं विविधौषधीनाम्॥"

અર્થ :-

હું ભગવાન ધન્વંતરીને નમન કરું છું, જેમના પવિત્ર ચરણોને દેવ અને દાનવ બંને વંદન કરે છે. તેઓ જગતમાં વૃદ્ધાવસ્થા, રોગ અને મૃત્યુના ભયને દૂર કરનાર અને વિવિધ ઔષધિઓના દાતા છે.

પ્રકાશન માહિતી

પુસ્તકનું નામ:
તમારી પ્રકૃતિને જાણો
(Know Your Prakriti)

લેખક:
વૈદ્ય દર્પણ વિનોદરાય જોશી
વૈદ્ય કલ્પના હર્ષદભાઈ મહેતા

પ્રથમ સંસ્કરણ: **2026**

પ્રકાશન પ્રકાર:
ડિજિટલ પ્રકાશન **(Online Edition)**

પ્રકાશન વર્ષ: **2026**

કોપીરાઈટ:
© **2026 –** વૈદ્ય દર્પણ વિનોદરાય જોશી અને વૈદ્ય કલ્પના હર્ષદભાઈ મહેતા
સર્વ અધિકાર સુરક્ષિત.

આ પુસ્તક આયુર્વેદ વિષયક સામાન્ય માહિતી અને આરોગ્ય જાગૃતિ માટે તૈયાર કરવામાં આવ્યું છે.
વાચકોને સલાહ આપવામાં આવે છે કે કોઈપણ આરોગ્ય સંબંધિત સમસ્યામાં યોગ્ય વૈદ્ય ની સલાહ લેવી.

આ પુસ્તકનો કોઈપણ ભાગ લેખકોની લેખિત પરવાનગી વગર વ્યાવસાયિક હેતુથી પ્રસારિત અથવા પ્રકાશિત કરી શકાશે નહીં

<u>પ્રસ્તાવના</u>

માનવ જીવનમાં આરોગ્યનું ખૂબ મહત્વ છે. જો શરીર અને મન સ્વસ્થ હોય તો જીવનના દરેક ક્ષેત્રમાં સફળતા અને આનંદ પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. આજના સમયમાં લોકો આરોગ્ય વિશે જાગૃત બનતા જાય છે, પરંતુ ઘણીવાર તેઓને પોતાનું શરીર અને મન કેવી રીતે કાર્ય કરે છે તેની સંપૂર્ણ સમજ હોતી નથી.

આયુર્વેદ એ ભારતની પ્રાચીન અને વૈજ્ઞાનિક આરોગ્ય પદ્ધતિ છે. હજારો વર્ષોથી આયુર્વેદ માનવ આરોગ્યની સુરક્ષા અને રોગોની સારવાર માટે માર્ગદર્શન આપે છે. આયુર્વેદનો એક મહત્વપૂર્ણ સિદ્ધાંત છે **"પ્રકૃતિ"**. દરેક વ્યક્તિ જન્મથી જ એક વિશિષ્ટ પ્રકૃતિ સાથે જન્મે છે. આ પ્રકૃતિ મુખ્યત્વે ત્રણ દોષો — **વાત, પિત્ત અને કફ** — ના સંતુલન પરથી નિર્ધારિત થાય છે.

આ પ્રકૃતિ આપણા શરીરની રચના, પાચન શક્તિ, સ્વભાવ, વિચારશક્તિ, શારીરિક શક્તિ અને રોગપ્રતિકારક શક્તિ પર અસર કરે છે. તેથી દરેક વ્યક્તિ માટે યોગ્ય ખોરાક, જીવનશૈલી અને સારવાર પણ અલગ હોઈ શકે છે. જ્યારે વ્યક્તિ પોતાની પ્રકૃતિને સમજી લે છે, ત્યારે તે પોતાના આરોગ્યને વધુ સારી રીતે સંભાળી શકે છે.

આ પુસ્તકનો મુખ્ય હેતુ એ છે કે સામાન્ય વાચક સરળ ભાષામાં પોતાની **શારીરિક અને માનસ પ્રકૃતિ**ને સમજવા સમર્થ બને. આ પુસ્તકમાં આયુર્વેદના મૂળભૂત સિદ્ધાંતોને સરળ રીતે સમજાવવામાં આવ્યા છે જેથી કોઈપણ વ્યક્તિ તેને સરળતાથી વાંચી અને સમજી શકે.

આ પુસ્તકમાં તમે જાણી શકશો કે પ્રકૃતિ શું છે, તે કેવી રીતે બને છે અને જીવનમાં તેનું શું મહત્વ છે. સાથે સાથે તમને તમારી પ્રકૃતિ ઓળખવા માટે એક સરળ પ્રશ્નાવલી (Questionnaire) પણ આપવામાં આવી છે. તેની મદદથી તમે તમારી જાતને વધુ સારી રીતે સમજી શકશો.

આ ઉપરાંત, પ્રકૃતિ અનુસાર યોગ્ય ખોરાક, દૈનિક જીવનશૈલી, યોગ અને પ્રાણાયામ વિશે પણ માર્ગદર્શન આપવામાં આવ્યું છે જેથી વ્યક્તિ પોતાના શરીર અને મનને સંતુલિત રાખી શકે.

અમારી આશા છે કે આ નાનું પરંતુ ઉપયોગી પુસ્તક વાચકોને પોતાની જાતને સમજવામાં મદદરૂપ થશે અને તેમને સ્વસ્થ, સંતુલિત અને આનંદમય જીવન તરફ પ્રેરિત કરશે.

વૈદ્ય દર્પણ વિનોદરાય જોશી

વૈદ્ય કલ્પના હર્ષદભાઈ મહેતા

<u>વિષય સૂચિ:-</u>

ક્રમ	અધ્યાયનું નામ	પેજ નં.
1	આયુર્વેદનો સરળ પરિચય	5
2	પ્રકૃતિ એટલે શું ?	8
3	માનસ પ્રકૃતિ (મનનો સ્વભાવ)	12
4	વાત પ્રકૃતિ	16
5	પિત્ત પ્રકૃતિ	20
6	કફ પ્રકૃતિ	24
7	મિશ્ર પ્રકૃતિ	30
8	તમારી પ્રકૃતિ ઓળખવા માટે 25 પ્રશ્નોની ટેસ્ટ	33
9	વાત પ્રકૃતિ માટે આહાર, વિહાર અને જીવનશૈલી	38
10	પિત્ત પ્રકૃતિ માટે આહાર, વિહાર અને જીવનશૈલી	42
11	કફ પ્રકૃતિ માટે આહાર, વિહાર અને જીવનશૈલી	46
12	પ્રકૃતિ પ્રમાણે યોગ અને પ્રાણાયામ	50
13	સ્વસ્થ જીવન માટે ૧૦ સરળ આયુર્વેદિક નિયમો	53
14	સમાપન	55
15	આભાર	56
16	લેખક પરિચય	57
17	દોષાનુરૂપ વ્યક્તિ ચિત્ર	27

અધ્યાય 1 :-

આયુર્વેદનો સરળ પરિચય

માનવ જીવનમાં આરોગ્ય સૌથી મોટું ધન માનવામાં આવે છે. જો માણસ સ્વસ્થ હોય તો તે જીવનમાં દરેક કાર્ય આનંદ અને ઉત્સાહ સાથે કરી શકે છે. પરંતુ જ્યારે શરીર અથવા મન અસ્વસ્થ થાય છે ત્યારે જીવનની ગુણવત્તા ઘટી જાય છે. આ કારણે પ્રાચીન ઋષિઓએ માનવ આરોગ્યને જાળવવા માટે એક સમ્પૂર્ણ અને વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિ વિકસાવી – જેને આપણે **આયુર્વેદ** તરીકે ઓળખીએ છીએ.

- **આયુર્વેદ શું છે?**

“આયુર્વેદ” શબ્દ બે શબ્દોથી બનેલો છે – **આયુ** અને **વેદ**.
“આયુ” એટલે જીવન અને “વેદ” એટલે જ્ઞાન.
એટલે કે **જીવનને કેવી રીતે સ્વસ્થ અને સંતુલિત રીતે જીવવું તેનું જ્ઞાન એટલે આયુર્વેદ.**

આયુર્વેદ ફક્ત રોગોની સારવાર માટેની પદ્ધતિ નથી, પરંતુ તે **સ્વસ્થ જીવન જીવવાની સંપૂર્ણ વિદ્યા** છે. તેમાં શરીર, મન અને આત્માના સંતુલનને ખૂબ મહત્વ આપવામાં આવ્યું છે.

પ્રાચીન આયુર્વેદ ગ્રંથ ચરક સંહિતા આયુર્વેદના હેતુ વિશે એક પ્રસિદ્ધ શ્લોક જણાવે છે:

“स्वस्थस्य स्वास्थ्य रक्षणम्
आतुरस्य विकार प्रशमनम् च।”

ચરક સંહિતા – સૂત્રસ્થાન, અધ્યાય ૩૦, શ્લોક ૨૬.

અર્થ:

સ્વસ્થ વ્યક્તિના આરોગ્યનું રક્ષણ કરવું અને બીમાર વ્યક્તિના રોગને દૂર કરવું – આ આયુર્વેદનો મુખ્ય હેતુ છે.

આ શ્લોક પરથી સ્પષ્ટ થાય છે કે આયુર્વેદ માત્ર રોગ થયા પછી સારવાર કરતું નથી, પરંતુ **રોગ ન થાય તે માટે જીવનશૈલી અને આહાર વિશે પણ માર્ગદર્શન આપે છે.**

- **આયુર્વેદનું મહત્વ**

આયુર્વેદ માનવ શરીરને માત્ર એક યાંત્રિક રચના તરીકે નથી જોતું. તે શરીર, મન અને પ્રકૃતિ વચ્ચેના ગાઢ સંબંધને સમજાવે છે. આયુર્વેદ મુજબ માણસનું આરોગ્ય આ પાંચ મુખ્ય તત્વો પર આધારિત છે:

1. આહાર (ખોરાક)
2. વિહાર (જીવનશૈલી)
3. નિદ્રા (ઉંઘ)
4. મનની સ્થિતિ
5. પ્રકૃતિ સાથેનું સંતુલન

જ્યારે આ તમામ બાબતોમાં સંતુલન રહે છે ત્યારે વ્યક્તિ સ્વસ્થ રહે છે.

- **આરોગ્યની આયુર્વેદિક વ્યાખ્યા**

આયુર્વેદમાં સ્વસ્થ વ્યક્તિને કેવી રીતે ઓળખવી તેની સુંદર વ્યાખ્યા આપવામાં આવી છે. આ વ્યાખ્યા **સુશ્રુત સંહિતા** માં મળે છે:

"समदोषः समाग्निश्च समधातु मलक्रियः।
प्रसन्नात्मेन्द्रिय मनः स्वस्थ इत्यभिधीयते॥"

સુશ્રુત સંહિતા– સૂત્રસ્થાન, અધ્યાય 15

અર્થ:

જે વ્યક્તિમાં દોષો (વાત, પિત્ત, કફ) સંતુલિત હોય, પાચન શક્તિ સારી હોય, ધાતુઓ અને મલનું કાર્ય યોગ્ય રીતે ચાલતું હોય અને મન, ઇન્દ્રિય અને આત્મા પ્રસન્ન હોય – તેને સાચે સ્વસ્થ વ્યક્તિ કહેવામાં આવે છે.

આ વ્યાખ્યા બતાવે છે કે આરોગ્ય ફક્ત રોગ ન હોવાનો અર્થ નથી, પરંતુ **શરીર અને મન બંનેનું સંતુલિત અને આનંદમય હોવું સાચું આરોગ્ય છે.**

- **આયુર્વેદ અને પ્રકૃતિ**

આયુર્વેદ મુજબ દરેક વ્યક્તિ જન્મથી જ એક વિશિષ્ટ **પ્રકૃતિ** સાથે જન્મે છે. આ પ્રકૃતિ મુખ્યત્વે ત્રણ દોષો પર આધારિત હોય છે:

1. **વાત દોષ**
2. **પિત્ત દોષ**
3. **કફ દોષ**

આ દોષોનું પ્રમાણ દરેક વ્યક્તિમાં અલગ હોય છે. તેથી દરેક વ્યક્તિનો સ્વભાવ, શરીરરચના, પાચન શક્તિ અને રોગોની પ્રતિક્રિયા પણ અલગ હોય છે.

એટલા માટે આયુર્વેદમાં **વ્યક્તિગત આરોગ્ય (Personalized Health)** પર ભાર આપવામાં આવે છે. એટલે કે દરેક વ્યક્તિ માટે યોગ્ય ખોરાક, જીવનશૈલી અને સારવાર અલગ હોઈ શકે છે.

- **આયુર્વેદનું આધુનિક સમયમાં મહત્વ**

આજના સમયમાં લોકો ઝડપભર્યું જીવન જીવે છે. અનિયમિત ખોરાક, તણાવ અને અસ્વસ્થ જીવનશૈલીના કારણે ઘણી નવી આરોગ્ય સમસ્યાઓ ઉભી થઈ રહી છે.

આવા સમયમાં આયુર્વેદ આપણને યાદ અપાવે છે કે:

1. પ્રકૃતિ સાથે સંતુલન રાખવું જરૂરી છે
2. યોગ્ય ખોરાક અને દૈનિક નિયમો અપનાવવા જોઈએ
3. શરીર અને મન બંનેનું ધ્યાન રાખવું જોઈએ

આયુર્વેદના સિદ્ધાંતોને જીવનમાં અપનાવીને વ્યક્તિ લાંબા સમય સુધી **સ્વસ્થ, સંતુલિત અને આનંદમય જીવન** જીવી શકે છે.

અધ્યાય 2 :-

પ્રકૃતિ એટલે શું ?

આયુર્વેદ મુજબ દરેક વ્યક્તિ જન્મથી જ એક વિશિષ્ટ સ્વભાવ અને શરીર રચના લઈને જન્મે છે. આ જન્મજાત સ્વભાવને **"પ્રકૃતિ"** કહેવામાં આવે છે. પ્રકૃતિ એ વ્યક્તિના શરીર અને મનની મૂળભૂત રચના છે, જે જીવનભર મોટા ભાગે સ્થિર રહે છે.

સરળ શબ્દોમાં કહીએ તો "**પ્રકૃતિ એટલે શરીર અને મનની જન્મથી મળેલી કુદરતી રચના અને સ્વભાવ".**

પ્રાચીન આયુર્વેદ ગ્રંથ **ચરક સંહિતા** માં પ્રકૃતિ વિશે જણાવવામાં આવ્યું છે કે વ્યક્તિના શરીરમાં રહેલા દોષોના પ્રમાણ પ્રમાણે તેની પ્રકૃતિ બને છે.

- **પ્રકૃતિ કેવી રીતે બને છે?**

આયુર્વેદ મુજબ ગર્ભસ્થ શિશુમાં જ પ્રકૃતિનું નિર્માણ થાય છે. માતા અને પિતાના દોષોની સ્થિતિ, ગર્ભાવસ્થાનો આહાર-વિહાર અને પરિસ્થિતિઓના આધારે બાળકની પ્રકૃતિ નક્કી થાય છે.

આ વિશે આયુર્વેદમાં જણાવવામાં આવ્યું છે:

"शुक्र शोणित संयोगे यो भवेद् दोष उत्कटः।

प्रकृतिः जायते तेन तस्य देहस्य निश्चितम्॥"

અષ્ટાંગ હૃદય – શરીર સ્થાન, અધ્યાય ૩.

અર્થ:

જ્યારે માતાના રજ (ઓવમ) અને પિતાના શુક્ર (સ્પર્મ)નું સંયોગ થાય છે ત્યારે જે દોષ વધુ પ્રબળ હોય છે તે મુજબ બાળકની પ્રકૃતિ બને છે.

આથી સમજાય છે કે પ્રકૃતિ જન્મ સમયે જ નક્કી થઈ જાય છે અને જીવનભર તેનું પ્રભાવ રહે છે.

- ❖ **પ્રકૃતિનું મહત્વ**

પ્રકૃતિ વ્યક્તિના જીવનના ઘણા પાસાઓને અસર કરે છે. જેમ કે:

1. શરીરની રચના
2. પાચન શક્તિ
3. ભૂખ અને તરસ
4. ઊંઘની રીત
5. સ્વભાવ અને માનસિકતા
6. રોગપ્રતિકારક શક્તિ
7. રોગ થવાની શક્યતા

ઉદાહરણ તરીકે, કેટલીક વ્યક્તિઓ ઝડપથી કામ કરે છે અને ઝડપથી થાકી જાય છે, જ્યારે કેટલીક વ્યક્તિઓ ધીમી પરંતુ સ્થિર હોય છે. કેટલાક લોકોને ગરમી સહન થતી નથી તો કેટલાક લોકોને ઠંડી વધુ લાગે છે. આ બધું પ્રકૃતિના કારણે થાય છે.

- ❖ **ત્રણ મુખ્ય દોષ અને પ્રકૃતિ**

આયુર્વેદ મુજબ શરીર ત્રણ મુખ્ય દોષોથી બનેલું છે:

1. **વાત દોષ**
2. **પિત્ત દોષ**
3. **કફ દોષ**

આ ત્રણ દોષોનું સંતુલન જ શરીરના આરોગ્યને જાળવે છે. જ્યારે આ દોષોમાં અસંતુલન થાય છે ત્યારે રોગ ઉત્પન્ન થાય છે.

આ વિશે આયુર્વેદમાં જણાવવામાં આવ્યું છે:

"वात पित्त कफाः दोषाः समदोषाः समाहिताः।

विकृताः विकृतिं यान्ति सम्यग् देहं धरन्ति ते॥"

અષ્ટાંગ હૃદય – સૂત્ર સ્થાન, અધ્યાય ૧

અર્થ:
વાત, પિત્ત અને કફ આ ત્રણ દોષો શરીરને સંચાલિત કરે છે. જ્યારે તેઓ સંતુલિત હોય ત્યારે શરીર સ્વસ્થ રહે છે અને જ્યારે અસંતુલિત થાય ત્યારે રોગ ઉત્પન્ન થાય છે.

- **પ્રકૃતિના મુખ્ય પ્રકાર**

આયુર્વેદ મુજબ સામાન્ય રીતે ત્રણ મુખ્ય પ્રકારની પ્રકૃતિ જોવા મળે છે:

૧. વાત પ્રકૃતિ

વાત દોષ પ્રબળ હોય તેવી વ્યક્તિઓ સામાન્ય રીતે પાતળી શરીરરચના, ઝડપી વિચારો અને ઝડપી કાર્યશૈલી ધરાવે છે. પરંતુ તેઓને થાક, ચિંતા અને અનિયમિતતા વધુ જોવા મળે છે.

૨. પિત્ત પ્રકૃતિ

પિત્ત પ્રકૃતિ ધરાવતી વ્યક્તિઓમાં તીવ્ર બુદ્ધિ, મજબૂત પાચન શક્તિ અને નેતૃત્વના ગુણ જોવા મળે છે. પરંતુ તેઓમાં ગુસ્સો, ગરમી અને તીવ્રતા વધુ હોઈ શકે છે.

૩. કફ પ્રકૃતિ

કફ પ્રકૃતિ ધરાવતી વ્યક્તિઓ સામાન્ય રીતે શાંત, સ્થિર અને મજબૂત શરીર ધરાવે છે. તેઓમાં સહનશક્તિ અને ધીરજ વધુ હોય છે, પરંતુ ક્યારેક આળસ અને ભારેપણું જોવા મળે છે.

ક્યારેક વ્યક્તિમાં બે દોષોનું સંયોજન પણ હોય છે, જેમ કે:

- વાત-પિત્ત
- પિત્ત-કફ
- વાત-કફ

અને કેટલીક દુર્લભ સ્થિતિમાં ત્રણેય દોષો સંતુલિત હોય ત્યારે તેને **સમપ્રકૃતિ** કહેવામાં આવે છે.

- **પોતાની પ્રકૃતિ જાણવી કેમ જરૂરી છે?**

પોતાની પ્રકૃતિને ઓળખવાથી વ્યક્તિને નીચેના લાભ મળે છે:

- યોગ્ય ખોરાક પસંદ કરી શકાય
- યોગ્ય ઋતુ ચર્યા અપનાવી શકાય
- યોગ્ય દૈનિક જીવનશૈલી અપનાવી શકાય
- રોગોથી બચવા માટે યોગ્ય પગલાં લઈ શકાય
- શરીર અને મનને સંતુલિત રાખી શકાય

આયુર્વેદ નો મુખ્ય સિદ્ધાંત એ છે કે **દરેક વ્યક્તિ માટે એક જ રીત યોગ્ય નથી.**

પ્રકૃતિ અનુસાર જીવન જીવવું એ જ સાચું આયુર્વેદિક જીવન છે.

અધ્યાય 3

માનસ પ્રકૃતિ (મનનો સ્વભાવ):-

જેમ દરેક વ્યક્તિનું શરીર અલગ હોય છે તેમ દરેક વ્યક્તિનું મન પણ અલગ રીતે કાર્ય કરે છે. કોઈ વ્યક્તિ શાંત અને ધીરજવાળી હોય છે, કોઈ ઝડપથી ગુસ્સે થઈ જાય છે, તો કોઈ વ્યક્તિ ખૂબ જ ઉદાસ અથવા આળસુ સ્વભાવ ધરાવે છે. આ બધા તફાવતો મનની રચના એટલે કે **માનસ પ્રકૃતિ**ના કારણે થાય છે.

આયુર્વેદ મુજબ માણસનું મન ત્રણ મુખ્ય ગુણોથી બનેલું છે:

- **સત્ત્વ (Satva)**
- **રજસ (Rajas)**
- **તમસ (Tamas)**

આ ત્રણ ગુણો મનની કાર્યશૈલી અને સ્વભાવને નક્કી કરે છે.

આયુર્વેદના પ્રાચીન ગ્રંથ **ચરક સંહિતા** માં મનના ગુણો વિશે જણાવવામાં આવ્યું છે:

"सत्त्वं रजस्तम इति
मनसो गुणाः स्मृताः।"

ચરક સંહિતા – સૂત્રસ્થાન, અધ્યાય ૧.

અર્થ:
સત્ત્વ, રજસ અને તમસ – આ ત્રણ મનના મુખ્ય ગુણો છે.

- ❖ **સત્ત્વ ગુણ (સાત્વિક મન)**

સત્ત્વ ગુણ મનનો સૌથી શુદ્ધ અને સકારાત્મક ગુણ માનવામાં આવે છે. સાત્વિક મન ધરાવતી વ્યક્તિ સામાન્ય રીતે શાંત, સંતુલિત અને વિચારશીલ હોય છે.

➢ **સાત્વિક સ્વભાવ ધરાવતી વ્યક્તિના લક્ષણો**

1. મન શાંત અને સ્થિર રહે છે
2. સત્ય અને સારા કાર્યો તરફ ઝુકાવ
3. દયા, કરુણા અને સહાનુભૂતિ
4. જ્ઞાન મેળવવાની ઈચ્છા
5. નિર્ણય લેવામાં સમતોલતા
6. ક્રોધ ઓછો

સાત્વિક મન ધરાવતી વ્યક્તિઓ સામાન્ય રીતે **ધ્યાન, યોગ, સારા વિચારો અને સારા સંસ્કાર** તરફ આકર્ષાય છે.

❖ **રજસ ગુણ (રાજસિક મન)**

રજસ ગુણ ક્રિયા, ઉર્જા અને ચંચળતાનો ગુણ છે. રાજસિક મન ધરાવતી વ્યક્તિઓ ખૂબ સક્રિય અને મહેનતુ હોય છે, પરંતુ ઘણીવાર તેઓમાં અશાંતિ અથવા તણાવ પણ જોવા મળે છે.

➢ **રાજસિક સ્વભાવના લક્ષણો**

1. ઝડપથી કામ કરવાની ટેવ
2. મહત્ત્વાકાંક્ષા અને સ્પર્ધા
3. ગુસ્સો ઝડપથી આવવો
4. અશાંતિ અથવા ઉતાવળ
5. પ્રસિદ્ધિ અથવા સત્તા મેળવવાની ઇચ્છા

રાજસિક સ્વભાવ ધરાવતી વ્યક્તિઓ સામાન્ય રીતે **પ્રગતિશીલ અને કાર્યશીલ** હોય છે, પરંતુ તેમને મનને શાંત રાખવાની જરૂર રહે છે.

- ❖ **તમસ ગુણ (તામસિક મન)**

તમસ ગુણ અંધકાર, જડતા અને નિષ્ક્રિયતાનો ગુણ છે. જ્યારે મનમાં તમસ વધારે હોય ત્યારે વ્યક્તિ ઉદાસીન, આળસુ અથવા નિરાશ થઈ શકે છે.

- ➢ **તામસિક સ્વભાવના લક્ષણો**

1. આળસ અથવા નિષ્ક્રિયતા
2. ઉદાસીનતા
3. વિચારમાં સ્પષ્ટતા ન હોવી
4. નિંદ્રા વધુ આવવી
5. કામમાં રસ ઓછો હોવો

તમસ વધારે હોય ત્યારે વ્યક્તિને **પ્રેરણા, સકારાત્મક વિચાર અને સારા સંગ**ની જરૂર પડે છે.

- ❖ **માનસ પ્રકૃતિ અને જીવન**

આયુર્વેદ અનુસાર મનના આ ત્રણ ગુણ દરેક વ્યક્તિમાં હોય છે, પરંતુ તેમની માત્રા અલગ હોય છે. એટલે દરેક વ્યક્તિનો સ્વભાવ અલગ જોવા મળે છે.

ઉદાહરણ તરીકે:

- જેમાં **સત્ત્વ વધારે હોય** તે વ્યક્તિ શાંત અને સંતુલિત હોય છે.
- જેમાં **રજસ વધારે હોય** તે વ્યક્તિ ખૂબ સક્રિય અને ઉત્સાહી હોય છે.
- જેમાં **તમસ વધારે હોય** તે વ્યક્તિ ધીમી અથવા નિષ્ક્રિય બની શકે છે.

આયુર્વેદનો હેતુ મનમાં **સત્ત્વ ગુણ વધારવાનો** છે જેથી જીવન વધુ સંતુલિત અને આનંદમય બની શકે.

❖ **મનને સંતુલિત રાખવાના સરળ ઉપાય**

આયુર્વેદ અને યોગ અનુસાર મનને સ્વસ્થ રાખવા માટે કેટલીક સરળ બાબતો મહત્વપૂર્ણ છે:

- સાત્વિક અને સ્વસ્થ આહાર
- નિયમિત યોગ અને પ્રાણાયામ
- ધ્યાન (Meditation)
- સારા વિચારો અને સારો સંગ
- પ્રકૃતિ સાથે સમય વિતાવવો
- પૂરતી ઊંઘ

જ્યારે મન સંતુલિત રહે છે ત્યારે શરીર પણ સ્વસ્થ રહે છે.

આ રીતે માનસ પ્રકૃતિને સમજવાથી આપણે પોતાના મનની સ્થિતિને ઓળખી શકીએ છીએ અને તેને વધુ સકારાત્મક અને સંતુલિત બનાવવાની દિશામાં પ્રયત્ન કરી શકીએ છીએ.

અધ્યાય 4:-

વાત પ્રકૃતિ

આયુર્વેદ મુજબ શરીરમાં ત્રણ મુખ્ય દોષ કાર્ય કરે છે – **વાત, પિત્ત અને કફ**. આ ત્રણ દોષો શરીરના દરેક કાર્યને નિયંત્રિત કરે છે. તેમાં **વાત દોષ**ને સૌથી મહત્વપૂર્ણ માનવામાં આવે છે, કારણ કે તે શરીરમાં ગતિ અને સંચારના બધા કાર્યો સંભાળે છે.

પ્રાચીન આયુર્વેદ ગ્રંથ ચરક સંહિતા માં વાત દોષના મહત્વ વિશે જણાવવામાં આવ્યું છે:

"वायुरायुर्बलं वायुर्वायुर्धाता शरीरिणाम्।
वायुर्विश्वमिदं सर्वं प्रभुर्वायुर्न संशयः॥"

ચરક સંહિતા – સૂત્રસ્થાન, અધ્યાય ૧૨

અર્થ:

વાત (વાયુ) જીવન છે, શક્તિ છે અને શરીરના તમામ કાર્યોને સંચાલિત કરનાર છે. શરીરમાં ગતિ અને ક્રિયાશીલતા જાળવવામાં વાત દોષનું મહત્વપૂર્ણ સ્થાન છે.

વાત દોષ મુખ્યત્વે **આકાશ (Space)** અને **વાયુ (Air)** મહાભૂતથી બનેલો છે. તેથી તેમાં ગતિ, હલનચલન અને હળવાશના ગુણ જોવા મળે છે.

❖ **વાત દોષ શું કરે છે?**

વાત દોષ શરીરમાં તમામ પ્રકારની ગતિને નિયંત્રિત કરે છે. જેમ કે:

- શ્વાસ લેવું અને છોડવું
- હૃદયની ધડકન
- નસોમાં સંદેશાઓનો સંચાર
- હાથ-પગની હલનચલન
- વિચારવાની અને બોલવાની પ્રક્રિયા
- મલ અને મૂત્રનું વિસર્જન

આ બધા કાર્યોમાં વાત દોષ મહત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવે છે.

❖ **વાત પ્રકૃતિ કેવી હોય છે?**

જ્યારે વ્યક્તિના શરીરમાં વાત દોષનું પ્રમાણ અન્ય દોષો કરતાં વધુ હોય છે ત્યારે તેને **વાત પ્રકૃતિ** કહેવામાં આવે છે.

વાત પ્રકૃતિ ધરાવતી વ્યક્તિઓમાં સામાન્ય રીતે નીચેના લક્ષણો જોવા મળે છે.

अल्पकेशः कृशो वाचालश्चलमानसः ।

आकाशचारी स्वप्नेषु वातप्रकृतिको नरः ॥

(शार्ङ्गधर संहिता, पूर्वखण्ड, अध्याय ७)

❖ **શારીરિક લક્ષણો**

વાત પ્રકૃતિ ધરાવતી વ્યક્તિઓમાં શરીરરચના સામાન્ય રીતે પાતળી અને હલકી હોય છે.

મુખ્ય લક્ષણો:

- શરીર પાતળું અથવા દુબળું
- વજન વધવામાં મુશ્કેલી
- ત્વચા સુકી અને ખરબચડી
- હાથ-પગ ઠંડા રહેતા
- નસો સ્પષ્ટ દેખાય
- વાળ સુકા અથવા ખરવા વાળા
- ઊંઘ હલકી અને ઓછી

આ લોકો ઝડપથી થાકી જાય છે પરંતુ ઝડપથી સક્રિય પણ બની જાય છે.

❖ **પાચન અને ભૂખ**

વાત પ્રકૃતિ ધરાવતી વ્યક્તિઓમાં પાચન શક્તિ સામાન્ય રીતે **અનિયમિત** હોય છે.

તેમને ક્યારેક ખૂબ ભૂખ લાગે છે અને ક્યારેક બિલકુલ નથી લાગતી.

ક્યારેક જોવા મળતા લક્ષણો:

- ગેસ અથવા ફૂલાવાની સમસ્યા
- કબજિયાત
- અનિયમિત ભૂખ
- ઠંડું ખોરાક સહન ન થવું

❖ **માનસિક સ્વભાવ**

વાત પ્રકૃતિ ધરાવતી વ્યક્તિઓમાં મન પણ ગતિશીલ હોય છે.

તેમનો સ્વભાવ સામાન્ય રીતે:

- સર્જનાત્મક
- કલ્પનાશીલ
- ઝડપથી વિચારનાર
- નવી વસ્તુઓ શીખવામાં રસ

પરંતુ કેટલીકવાર તેઓમાં નીચેની બાબતો પણ જોવા મળે છે:

- ચિંતા
- ભય
- અશાંતિ
- ધ્યાન એક જગ્યાએ રાખવામાં મુશ્કેલી

- **વાત પ્રકૃતિના સકારાત્મક ગુણ**

વાત પ્રકૃતિ ધરાવતી વ્યક્તિઓમાં ઘણા સારા ગુણો જોવા મળે છે.

જેમ કે:

- સર્જનાત્મકતા
- કલ્પનાશક્તિ
- ઝડપથી વિચારી શકવાની ક્ષમતા
- નવી વસ્તુઓ શીખવાની ઉત્સુકતા
- ઉર્જા અને ઉત્સાહ

ઘણા કલાકારો, લેખકો અને સર્જનાત્મક લોકોમાં વાત પ્રકૃતિના ગુણો જોવા મળે છે.

- **વાત પ્રકૃતિની શક્ય સમસ્યાઓ**

જો વાત દોષ વધારે વધી જાય તો કેટલીક સમસ્યાઓ ઊભી થઈ શકે છે.

જેમ કે:

- કબજિયાત
- ગેસ અને પેટમાં ફૂલાવો
- ચિંતા અને તણાવ
- ઊંઘની સમસ્યા
- સાંધાના દુખાવા
- શરીરમાં સુકાપણું

આથી વાત પ્રકૃતિ ધરાવતી વ્યક્તિઓએ પોતાના જીવનમાં સંતુલન જાળવવું જરૂરી છે.

અધ્યાય 5 :-

પિત્ત પ્રકૃતિ

આયુર્વેદ મુજબ શરીરમાં ત્રણ મુખ્ય દોષ કાર્ય કરે છે – **વાત, પિત્ત અને કફ**. આ ત્રણ દોષો શરીરના તમામ કાર્યોને સંચાલિત કરે છે. તેમાં **પિત્ત દોષ** મુખ્યત્વે શરીરમાં થતી પરિવર્તન પ્રક્રિયા, પાચન શક્તિ અને ઊર્જાના ઉત્પન્ન થવા માટે જવાબદાર છે.

પ્રાચીન આયુર્વેદ ગ્રંથ ચરક સંહિતા મુજબ પિત્ત દોષ શરીરમાં અગ્નિ તત્વ સાથે સંબંધિત છે. તે ખોરાકના પાચન, શરીરના તાપમાન અને બુદ્ધિની તીવ્રતામાં મહત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવે છે.

આયુર્વેદમાં પિત્ત વિશે જણાવવામાં આવ્યું છે:

“पित्तं तु अग्निसमं प्रोक्तं
पाचनं दाहकारकम्।”

અષ્ટાંગ હૃદય – સૂત્ર સ્થાન, અધ્યાય ૧૨

અર્થ:
પિત્ત દોષ અગ્નિ સમાન છે, જે ખોરાકના પાચન અને શરીરમાં ઊર્જા ઉત્પન્ન કરવાની પ્રક્રિયામાં મહત્વપૂર્ણ છે.

પિત્ત દોષ મુખ્યત્વે **અગ્નિ (Fire)** અને થોડા પ્રમાણમાં **જળ (Water)** મહાભૂતથી બનેલો છે. તેથી તે શરીરમાં પાચન, તાપ અને પરિવર્તનની પ્રક્રિયા માટે જવાબદાર છે.

❖ **પિત્ત દોષના મુખ્ય કાર્ય**

પિત્ત દોષ શરીરમાં અનેક મહત્વપૂર્ણ કાર્યો સંભાળે છે.

- ખોરાકનું પાચન
- શરીરમાં ઊર્જાનું ઉત્પાદન
- શરીરનું તાપમાન જાળવવું
- બુદ્ધિ અને સમજ શક્તિ
- ભૂખ અને તરસનું નિયંત્રણ
- ત્વચાનો રંગ અને તેજ

આથી પિત્ત દોષને શરીરના **મેટાબોલિઝમ (પરિવર્તન પ્રક્રિયા)** સાથે સંબંધિત માનવામાં આવે છે.

- **પિત્ત પ્રકૃતિ શું છે?**

જ્યારે કોઈ વ્યક્તિના શરીરમાં પિત્ત દોષનું પ્રમાણ અન્ય દોષોની તુલનામાં વધુ હોય ત્યારે તેને **પિત્ત પ્રકૃતિ** કહેવામાં આવે છે.

પિત્ત પ્રકૃતિ ધરાવતી વ્યક્તિઓમાં સામાન્ય રીતે **તીવ્રતા, ઊર્જા અને બુદ્ધિની ઝડપ** જોવા મળે છે.

अकालपलितैर्व्याप्तो धीमान् स्वेदी च रोषणः ।

स्वप्नेषु ज्योतिषां दृष्टा पित्तप्रकृतिको नरः ॥

(शार्ङ्गधर संहिता, पूर्वखण्ड, अध्याय ७)

- **પિત્ત પ્રકૃતિના શારીરિક લક્ષણો**

પિત્ત પ્રકૃતિ ધરાવતી વ્યક્તિઓમાં સામાન્ય રીતે નીચેના શારીરિક લક્ષણો જોવા મળે છે:

- મધ્યમ શરીર રચના
- શરીરમાં ગરમી વધુ લાગવી
- ત્વચા નાજુક અને ક્યારેક લાલાશવાળી
- પરસેવો વધુ આવવો
- વાળ નરમ પરંતુ વહેલા સફેદ થવાની શક્યતા
- ભૂખ ખૂબ ઝડપથી લાગવી
- તરસ વધુ લાગવી

આ લોકોમાં સામાન્ય રીતે પાચન શક્તિ મજબૂત હોય છે.

- ❖ **પાચન અને ખોરાકની ટેવ**

પિત્ત પ્રકૃતિ ધરાવતી વ્યક્તિઓમાં પાચન શક્તિ ઘણી **તીવ્ર** હોય છે.

સામાન્ય લક્ષણો:

- સમયસર અને તીવ્ર ભૂખ
- ખોરાક ન મળે તો ચીડિયાપણું
- તરસ વધુ લાગવી
- મસાલેદાર ખોરાક સહન ન થવો

ક્યારેક વધારે પિત્તના કારણે **એસિડિટી અથવા જલન** જેવી સમસ્યાઓ પણ થઈ શકે છે.

- ❖ **માનસિક સ્વભાવ**

પિત્ત પ્રકૃતિ ધરાવતી વ્યક્તિઓમાં માનસિક રીતે નીચેના ગુણો જોવા મળે છે:

- તીવ્ર બુદ્ધિ
- સ્પષ્ટ વિચારશક્તિ
- નેતૃત્વ કરવાની ક્ષમતા
- આયોજન અને નિર્ણય લેવામાં ઝડપ
- કાર્યમાં સંપૂર્ણતા લાવવાની ઇચ્છા

પરંતુ ક્યારેક તેઓમાં નીચેના સ્વભાવ પણ જોવા મળે છે:

- ગુસ્સો ઝડપથી આવવો
- ઉતાવળ
- વધુ સ્પર્ધાત્મકતા
- કડક બોલવાની ટેવ

- **પિત્ત પ્રકૃતિના સકારાત્મક ગુણ**

પિત્ત પ્રકૃતિ ધરાવતી વ્યક્તિઓમાં ઘણા સારા ગુણો હોય છે.

જેમ કે:

- મજબૂત પાચન શક્તિ
- બુદ્ધિની તીવ્રતા
- નેતૃત્વ ક્ષમતા
- આયોજન કરવાની શક્તિ
- કામમાં નિષ્ણાતતા

ઘણા **નેતાઓ, શિક્ષકો અને મેનેજરો**માં પિત્તના ગુણો જોવા મળે છે.

- **પિત્ત વધારે થઈ જાય તો શું થાય?**

જો પિત્ત દોષ વધારે વધી જાય તો શરીરમાં કેટલીક સમસ્યાઓ ઉભી થઈ શકે છે.

જેમ કે:

- એસિડિટી
- પેટમાં બળતરા
- ત્વચાના રોગ
- વધારે ગુસ્સો
- શરીરમાં ગરમી
- માથાનો દુખાવો

આથી પિત્ત પ્રકૃતિ ધરાવતી વ્યક્તિઓએ પોતાના જીવનમાં **શાંત અને ઠંડક આપતી જીવનશૈલી** અપનાવવી જોઈએ.

અધ્યાય 6 :-

કફ પ્રકૃતિ

જ્યારે કોઈ વ્યક્તિના શરીરમાં કફ દોષનું પ્રમાણ અન્ય દોષોની તુલનામાં વધુ હોય ત્યારે તેને કફ **પ્રકૃતિ** કહેવામાં આવે છે.. તેમાં **કફ દોષ** શરીરને સ્થિરતા, શક્તિ અને પોષણ આપવાનું મુખ્ય કાર્ય કરે છે.

કફ દોષ મુખ્યત્વે **પૃથ્વી અને જળ તત્વ**થી બનેલો છે. તેથી તે શરીરમાં ભારેપણું, સ્થિરતા અને ઠંડકનું પ્રતિનિધિત્વ કરે છે. કફ શરીરને મજબૂતી આપે છે, સાંધાઓને ચીકણાશ આપે છે અને શરીરના તંતુઓને પોષણ પૂરું પાડે છે.

આયુર્વેદમાં કફ દોષ વિશે જણાવવામાં આવ્યું છે:

“श्लेष्मा स्थैर्यं बलं स्निग्धता
सन्धीनां च प्रसादनम्।”

અષ્ટાંગ હૃદય – સૂત્ર સ્થાન, અધ્યાય ૧૨

અર્થ:
કફ દોષ શરીરને સ્થિરતા, શક્તિ અને ચીકણાશ આપે છે અને સાંધાઓને મજબૂતી આપે છે.

❖ **કફ દોષના મુખ્ય કાર્ય**

કફ દોષ શરીરમાં ઘણા મહત્વપૂર્ણ કાર્યો સંભાળે છે. જેમ કે

- શરીરને મજબૂતી અને સ્થિરતા આપવી
- શરીરના તંતુઓને પોષણ આપવું
- સાંધાઓમાં ચીકણાશ જાળવવી
- શરીરમાં શક્તિ અને સહનશક્તિ વધારવી
- મનને શાંતિ અને સ્થિરતા આપવી

આથી કફ દોષને શરીરના **પોષણ અને સંરક્ષણ** માટે જવાબદાર માનવામાં આવે છે.

❖ કફ પ્રકૃતિ શું છે?

જ્યારે કોઈ વ્યક્તિના શરીરમાં કફ દોષનું પ્રમાણ અન્ય દોષોની તુલનામાં વધારે હોય ત્યારે તેને **કફ પ્રકૃતિ** કહેવામાં આવે છે.

કફ પ્રકૃતિ ધરાવતી વ્યક્તિઓ સામાન્ય રીતે **મજબૂત, શાંત અને સ્થિર સ્વભાવ** ધરાવે છે.

गम्भीरबुद्धिः स्थूलाङ्गः स्निग्धकेशो महाबलः ।

स्वप्ने जलाशयालोकी श्लेष्मप्रकृतिको नरः ॥

(शार्ङ्गधर संहिता, पूर्वखण्ड, अध्याय ७)

❖ કફ પ્રકૃતિના શારીરિક લક્ષણો

કફ પ્રકૃતિ ધરાવતી વ્યક્તિઓમાં સામાન્ય રીતે નીચેના લક્ષણો જોવા મળે છે:

- શરીર મજબૂત અને ભારે
- હાડકાં અને માંસપેશીઓ મજબૂત
- ત્વચા નરમ અને ચીકણી
- વાળ ઘાટા અને મજબૂત
- ઊંઘ ઊંડી અને લાંબી
- ઘમો ઓછો
- શરીર ઠંડું રહેવું

આ લોકો સામાન્ય રીતે સહનશક્તિમાં મજબૂત હોય છે.

❖ પાચન અને ખોરાકની ટેવ

કફ પ્રકૃતિ ધરાવતી વ્યક્તિઓમાં પાચન શક્તિ સામાન્ય રીતે **ધીમી** હોય છે.

સામાન્ય લક્ષણો:

- ભૂખ ધીમે લાગવી

- ખોરાક પછી ભારેપણું લાગવું
- વજન ઝડપથી વધવું
- મીઠું અને ભારે ખોરાક પસંદ હોવો

આથી તેઓએ પોતાના આહારમાં સંતુલન રાખવું જરૂરી છે.

❖ **માનસિક સ્વભાવ**

કફ પ્રકૃતિ ધરાવતી વ્યક્તિઓનો સ્વભાવ સામાન્ય રીતે શાંત અને સ્થિર હોય છે.

મુખ્ય લક્ષણો:

- ધીરજ અને સહનશક્તિ
- શાંતિપૂર્ણ સ્વભાવ
- વિશ્વાસપાત્ર અને વફાદાર
- સંબંધોમાં સ્થિરતા
- ભાવનાત્મક રીતે મજબૂત

પરંતુ ક્યારેક નીચેની બાબતો પણ જોવા મળે છે:

- આળસ
- વધારે ઊંઘ
- કામમાં ધીમાપણું
- બદલાવ સ્વીકારવામાં મુશ્કેલી

❖ **કફ પ્રકૃતિના સકારાત્મક ગુણ**

કફ પ્રકૃતિ ધરાવતી વ્યક્તિઓમાં ઘણા સારા ગુણો હોય છે.

જેમ કે:

- મજબૂત શરીર
- ધીરજ અને સહનશક્તિ

- શાંતિપૂર્ણ સ્વભાવ
- વિશ્વાસપાત્રતા
- લાંબા સમય સુધી કામ કરવાની ક્ષમતા

આ લોકો ઘણીવાર **સ્થિર અને વિશ્વાસપાત્ર મિત્ર અથવા સહકર્મી** બની શકે છે.

❖ **કફ વધારે થઈ જાય તો શું થાય?**

જો કફ દોષ વધારે વધી જાય તો કેટલીક સમસ્યાઓ ઊભી થઈ શકે છે.

જેમ કે:

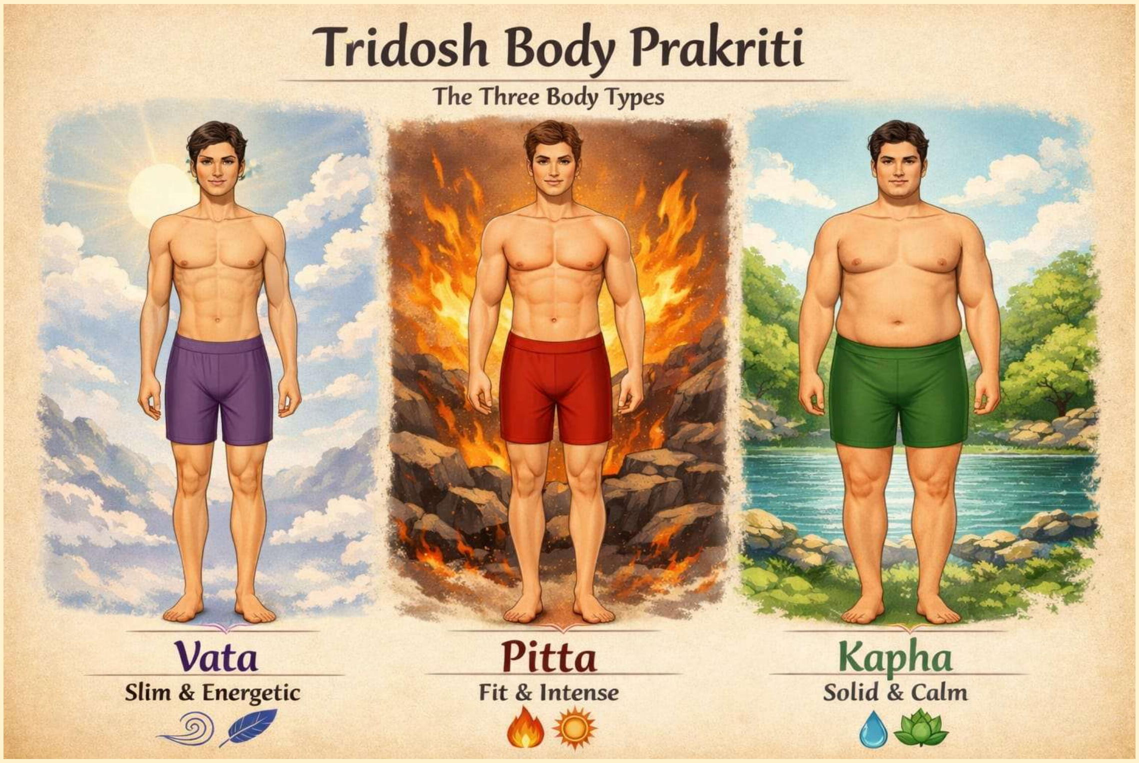
- વધારે વજન
- થાક અને આળસ
- શરદી અને કફ
- એલર્જી
- શરીરમાં ભારેપણું
- પાચન ધીમું થવું

આથી કફ પ્રકૃતિ ધરાવતી વ્યક્તિઓએ સક્રિય જીવનશૈલી અપનાવવી જરૂરી છે.

❖ વાત – પિત્ત – કફ પ્રકૃતિની સરખામણી

લક્ષણ	વાત પ્રકૃતિ	પિત્ત પ્રકૃતિ	કફ પ્રકૃતિ
મહાભૂત	આકાશ + વાયુ	અગ્નિ + જળ	પૃથ્વી + જળ
શરીર રચના	પાતળું, દુબળું	મધ્યમ	ભારે, મજબૂત
વજન	વધવામાં મુશ્કેલી	સામાન્ય	સરળતાથી વધે
ત્વચા	સુકી, ખડખડી	નાજુક, ગરમ	નરમ, ચીકણી
વાળ	સુકા, પાતળા	નરમ, વહેલા સફેદ	ઘાટા, મજબૂત
ભૂખ	અનિયમિત	ખૂબ તીવ્ર	ધીમી
પાચન	ક્યારેક સારું, ક્યારેક નબળું	મજબૂત	ધીમું
તરસ	સામાન્ય	વધારે	ઓછી
ઊંઘ	ઓછી અને હલકી	મધ્યમ	ઊંડી અને લાંબી
શરીર તાપમાન	ઠંડું	ગરમ	ઠંડકવાળું
સ્વભાવ	ચંચળ, સર્જનાત્મક	તીવ્ર, નેતૃત્વવાળું	શાંત, ધીરજવાળું
મન	ઝડપથી બદલાય	તીવ્ર અને સ્પષ્ટ	સ્થિર અને શાંત
બોલવાની રીત	ઝડપથી બોલે	સ્પષ્ટ અને તીવ્ર	ધીમે અને શાંતિથી
શક્તિ	ઝડપથી થાકી જાય	મધ્યમ	લાંબા સમય સુધી ટકી રહે
હવામાન સહનશક્તિ	ઠંડી સહન ન થાય	ગરમી સહન ન થાય	ભેજ અને ઠંડી સહન ન થાય
સામાન્ય સમસ્યાઓ	ગેસ, કબજિયાત, ચિંતા	એસિડિટી, ગરમી, ગુસ્સો	કફ, વજન વધારો, આળસ
યોગ્ય ખોરાક	ગરમ અને પૌષ્ટિક	ઠંડક આપતો	હલકું અને ગરમ
જીવનશૈલી	નિયમિતતા જરૂરી	શાંત અને સંતુલિત	સક્રિય અને વ્યાયામ જરૂરી

દોષાનુંરૂપ વ્યક્તિ ચિત્ર:-



અધ્યાય ૭:-

મિશ્ર પ્રકૃતિ

આયુર્વેદ મુજબ દરેક વ્યક્તિની પ્રકૃતિ માત્ર એક દોષથી બનેલી હોય એવું જરૂરી નથી. ઘણીવાર શરીરમાં બે દોષોનો પ્રભાવ લગભગ સમાન હોય છે. આવી સ્થિતિને **મિશ્ર પ્રકૃતિ** કહેવામાં આવે છે.

મિશ્ર પ્રકૃતિ એટલે એવી પ્રકૃતિ જેમાં બે દોષો મળીને શરીર અને મનના સ્વભાવને અસર કરે છે. એટલે કે વ્યક્તિમાં એક સાથે બે પ્રકૃતિના લક્ષણો જોવા મળે છે.

આયુર્વેદના ગ્રંથોમાં જણાવવામાં આવ્યું છે કે દોષોના સંયોજનથી વિવિધ પ્રકારની પ્રકૃતિ જોવા મળે છે.

"द्वन्द्वजा दोषजा देहे
दोषसंयोगसंभवा:।"

ચરક સંહિતા – વિમાન સ્થાન, અધ્યાય ૮

અર્થ:
જ્યારે શરીરમાં બે દોષોનું સંયોજન હોય ત્યારે મિશ્ર પ્રકારની પ્રકૃતિ બને છે.

- **મિશ્ર પ્રકૃતિના પ્રકાર**

સામાન્ય રીતે મિશ્ર પ્રકૃતિ ત્રણ પ્રકારની હોય છે:

- **૧. વાત-પિત્ત પ્રકૃતિ**

  આ પ્રકારની પ્રકૃતિમાં વાત અને પિત્ત બંને દોષોનો પ્રભાવ જોવા મળે છે.

આ લોકોમાં સામાન્ય રીતે:

- શરીર પાતળું અથવા મધ્યમ
- ઊર્જા અને ચંચળતા
- તીવ્ર વિચારશક્તિ
- ક્યારેક ચિંતા અને ગુસ્સો

આવા લોકો બુદ્ધિશાળી અને સર્જનાત્મક હોય છે, પરંતુ તેમને મન અને શરીરનું સંતુલન જાળવવું જરૂરી હોય છે.

- **૨. પિત્ત-કફ પ્રકૃતિ**
  આ પ્રકૃતિમાં પિત્ત અને કફ બંને દોષોનું પ્રભાવ જોવા મળે છે.

સામાન્ય લક્ષણો:

- શરીર મજબૂત અને મધ્યમ
- સારી પાચન શક્તિ
- સ્થિરતા અને નેતૃત્વ
- કામમાં ગંભીરતા

આ લોકોમાં શક્તિ અને સ્થિરતા બંને હોય છે, તેથી તેઓ ઘણીવાર જવાબદાર અને વ્યવસ્થિત હોય છે.

- **૩. વાત-કફ પ્રકૃતિ**
  આ પ્રકૃતિમાં વાત અને કફ દોષોનું સંયોજન હોય છે.

આ લોકોમાં સામાન્ય રીતે:

- શરીર ક્યારેક પાતળું તો ક્યારેક ભારે
- સ્વભાવમાં શાંતિ પરંતુ ક્યારેક ચંચળતા
- ઊર્જા ક્યારેક વધારે તો ક્યારેક ઓછી

આ પ્રકારની પ્રકૃતિમાં સંતુલન જાળવવું થોડું મુશ્કેલ હોઈ શકે છે.

- **મિશ્ર પ્રકૃતિની ખાસ વાત**

મિશ્ર પ્રકૃતિ ધરાવતી વ્યક્તિઓમાં બે દોષોના ગુણો એકસાથે જોવા મળે છે. તેથી તેમની ખોરાક અને જીવનશૈલી પણ બંને દોષોને ધ્યાનમાં રાખીને રાખવી જરૂરી બને છે.

ઉદાહરણ તરીકે:

- વાત-પિત્ત પ્રકૃતિમાં ઠંડક અને નિયમિતતા જરૂરી
- પિત્ત-કફ પ્રકૃતિમાં હલકું અને સંતુલિત ખોરાક જરૂરી
- વાત-કફ પ્રકૃતિમાં ગરમ અને હલકું ભોજન યોગ્ય

❖ **સંતુલનનું મહત્વ**

આયુર્વેદ અનુસાર દરેક વ્યક્તિ માટે સૌથી મહત્વની બાબત છે **દોષોનું સંતુલન**. જ્યારે દોષો સંતુલિત રહે છે ત્યારે શરીર અને મન સ્વસ્થ રહે છે.

આથી પોતાની પ્રકૃતિને ઓળખીને યોગ્ય આહાર, જીવનશૈલી અને નિયમો અપનાવવાથી આરોગ્યને લાંબા સમય સુધી જાળવી શકાય છે.

❖ ત્રિદોષજ અથવા સમ પ્રકૃતિ

આયુર્વેદ મુજબ જ્યારે શરીરમાં **વાત, પિત્ત અને કફ ત્રણેય દોષ સમતોલ પ્રમાણમાં હોય**, ત્યારે તેને **ત્રિદોષજ અથવા સમ પ્રકૃતિ** કહેવામાં આવે છે. આવી પ્રકૃતિ ખૂબ દુર્લભ માનવામાં આવે છે.

આવી પ્રકૃતિ ધરાવતી વ્યક્તિઓ સામાન્ય રીતે **શારીરિક અને માનસિક રીતે સંતુલિત, સ્વસ્થ અને મજબૂત** હોય છે. તેઓમાં પાચન શક્તિ સારી રહે છે, મન શાંત રહે છે અને રોગપ્રતિકારક શક્તિ પણ સારી હોય છે.

આયુર્વેદમાં દોષોના સંતુલનને આરોગ્યનું મુખ્ય લક્ષણ માનવામાં આવ્યું છે.

"समदोषः समाग्निश्च समधातु मलक्रियः।

प्रसन्नात्मेन्द्रियमनः स्वस्थ इत्यभिधीयते॥"

સુશ્રુત સૂત્ર સ્થાન, અધ્યાય ૧૫

અર્થ:
જ્યારે શરીરમાં દોષ, અગ્નિ, ધાતુ અને મલનું સંતુલન હોય અને આત્મા, ઇન્દ્રિયો તથા મન પ્રસન્ન હોય ત્યારે તેને સાચું આરોગ્ય કહેવાય છે.

અધ્યાય ૮.

પોતાની પ્રકૃતિ ઓળખવા માટે 25 પ્રશ્નોની ટેસ્ટ

આયુર્વેદ મુજબ દરેક વ્યક્તિમાં **વાત, પિત્ત અને કફ** દોષોનો અલગ અલગ પ્રમાણ હોય છે. આ પ્રશ્નાવલી તમને તમારી મુખ્ય પ્રકૃતિ ઓળખવામાં મદદ કરશે.

દરેક પ્રશ્ન માટે નીચેના ત્રણ વિકલ્પમાંથી જે તમને વધારે યોગ્ય લાગે તે પસંદ કરો.

- **A = વાત**
- **B = પિત્ત**
- **C = કફ**

છેલ્લે કેટલા A, B અને C આવ્યા તે ગણો.

❖ પ્રશ્નો:-

1. તમારી શરીર રચના કેવી છે?

A – પાતળી અને દુબળી

B – મધ્યમ

C – ભારે અને મજબૂત

2. તમારી ત્વચા કેવી છે?

A – સુકી અને ખરબચડી

B – ગરમ અને નાજુક

C – નરમ અને ચીકણી

3. તમારી ભૂખ કેવી રહે છે?

A – અનિયમિત

B – ખૂબ તીવ્ર

C – ધીમી

4. તમારું પાચન કેવું છે?

A – ક્યારેક સારું, ક્યારેક નબળું

B – ખૂબ મજબૂત

C – ધીમું

5. ઊંઘ કેવી આવે છે?

A – હલકી અને ઓછી

B – મધ્યમ

C – ઊંડી અને લાંબી

6. તમારી ઊર્જા કેવી રહે છે?

A – ઝડપથી ઘટે

B – સારી રહે

C – ધીમી પરંતુ સ્થિર

7. તમે વાત કરો ત્યારે કેવી રીતે બોલો છો?

A – ઝડપથી

B – સ્પષ્ટ અને તીવ્ર

C – ધીમે અને શાંતિથી

8. તમારો સ્વભાવ કેવો છે?

A – ચંચળ

B – તીવ્ર અને નેતૃત્વવાળો

C – શાંત અને ધીરજવાળો

9. તમને કયું હવામાન વધુ ન ગમે?

A – ઠંડી

B – ગરમી

C – ભેજ અને ઠંડી

10. તમારી તરસ કેવી રહે છે?

A – સામાન્ય

B – વધારે

C – ઓછી

11. તમારું વજન કેવી રીતે બદલાય છે?

A – વધવામાં મુશ્કેલી

B – સામાન્ય

C – સરળતાથી વધે

12. કામ કરવાની રીત કેવી છે?

A – ઝડપથી શરૂ કરો પરંતુ ક્યારેક અધૂરું છોડી દો

B – ધ્યાનપૂર્વક અને તીવ્ર રીતે કરો

C – ધીમે પરંતુ પૂરેપૂરું કરો

13. તમારું મન કેવું રહે છે?

A – ઝડપથી બદલાય

B – તીવ્ર અને સ્પષ્ટ

C – શાંત અને સ્થિર

14. તમારો સ્વભાવ કઈ રીતે દેખાય છે?

A – ઉત્સાહી અને સર્જનાત્મક

B – આત્મવિશ્વાસી અને આગેવાન

C – ધીરજવાળો અને સહનશીલ

15. તમને કઈ સમસ્યા વધુ થાય છે?

A – ગેસ અથવા કબજિયાત

B – એસિડિટી અથવા ગરમી

C – શરદી અથવા કફ

16. તમારું ચાલવું કેવી રીતે હોય છે?

A – ઝડપથી

B – આત્મવિશ્વાસથી

C – ધીમે અને સ્થિર

17. તમારી યાદશક્તિ કેવી છે?

A – ઝડપથી યાદ આવે પરંતુ ઝડપથી ભૂલી જાઓ

B – સારી યાદ રહે

C – ધીમે યાદ આવે પરંતુ લાંબા સમય સુધી રહે

18. તમને કયું ખોરાક વધારે ગમે છે?

A – ગરમ અને મસાલેદાર

B – ઠંડક આપતું

C – મીઠું અને ભારે

19. તમારી સહનશક્તિ કેવી છે?

A – ઓછી

B – મધ્યમ

C – વધારે

20. તમારો કામનો ઉત્સાહ કેવો છે?

A – ઝડપથી આવે અને જાય

B – તીવ્ર અને સ્પર્ધાત્મક

C – ધીમો પરંતુ સતત

21. તમે ગુસ્સો કેવી રીતે કરો છો?

A – થોડો સમય

B – ઝડપથી અને તીવ્ર

C – બહુ ઓછો

22. તમારો ચહેરો કેવો દેખાય છે?

A – પાતળો

B – તેજસ્વી

C – ગોળ અને ભરાવદાર

23. તમારું શરીર તાપમાન કેવું લાગે છે?

A – ઠંડું

B – ગરમ

C – સામાન્ય અથવા ઠંડકવાળું

24. તમને કયું પીણું ગમે છે?

A – ગરમ

B – ઠંડું

C – ઓછું પીવાનું મન થાય

25. તમારો સ્વભાવ સામાન્ય રીતે કેવો રહે છે?

A – સર્જનાત્મક અને ચંચળ

B – ઉર્જાવાન અને તીવ્ર

C – શાંત અને સ્થિર

- ❖ **પરિણામ કેવી રીતે જાણી શકાય?**

હવે તમે પસંદ કરેલા જવાબો ગણો.

- **A વધુ હોય → વાત પ્રકૃતિ**
- **B વધુ હોય → પિત્ત પ્રકૃતિ**
- **C વધુ હોય → કફ પ્રકૃતિ**

જો બે વિકલ્પ લગભગ સમાન આવે તો તમારી **મિશ્ર પ્રકૃતિ** હોઈ શકે.

અધ્યાય ૭

વાત પ્રકૃતિ માટે આહાર, વિહાર અને જીવનશૈલી

આયુર્વેદ મુજબ **વાત દોષ** મુખ્યત્વે **આકાશ અને વાયુ મહાભૂત**થી બનેલો છે. તેમાં હળવાશ, સુકાપણું અને ગતિ જેવા ગુણો જોવા મળે છે. તેથી વાત પ્રકૃતિ ધરાવતી વ્યક્તિઓમાં શરીર અને મનમાં ચંચળતા વધુ હોય છે.

જો વાત દોષ સંતુલિત રહે તો શરીરમાં ઉત્સાહ, સર્જનાત્મકતા અને ચપળતા રહે છે. પરંતુ જો વાત વધે તો ગેસ, કબજિયાત, ચિંતા અને અનિદ્રા જેવી સમસ્યાઓ થઈ શકે છે.

આયુર્વેદના પ્રાચીન ગ્રંથ ચરક સંહિતા માં જણાવાયું છે:

"वायुर्विभजते सर्वं
वायुः सर्वत्र गच्छति।"

અષ્ટાંગ હૃદય – સૂત્ર સ્થાન, અધ્યાય ૧૨

અર્થ:
વાત દોષ શરીરમાં ગતિ અને સંચારનું મુખ્ય કારણ છે.

આથી વાત પ્રકૃતિ ધરાવતી વ્યક્તિઓએ પોતાના જીવનમાં **ગરમ, પૌષ્ટિક અને નિયમિત જીવનશૈલી** અપનાવવી જોઈએ.

❖ ૧. વાત પ્રકૃતિ માટે આહાર

વાત પ્રકૃતિ ધરાવતી વ્યક્તિઓ માટે **ગરમ, પૌષ્ટિક અને થોડું તેલવાળું ભોજન** વધુ યોગ્ય માનવામાં આવે છે.

યોગ્ય ખોરાક

- ગરમ અને તાજું ભોજન
- ઘી અને તિલ તેલ
- ગહું, ચોખા, ખીચડી
- દૂધ અને દૂધથી બનેલી વસ્તુઓ
- પાકેલા ફળ (કેળા, ચીકુ, દ્રાક્ષ)

- મૂળ શાકભાજી (બટાકા, ગાજર, રતાળુ)
- સૂપ અને દાળ

ટાળવા જેવી વસ્તુઓ

- ખૂબ ઠંડું ખોરાક
- સુકા અને કાચા ખોરાક
- વધારે ઉપવાસ
- ઠંડા પીણાં
- વધારે કડવું અને તીખું ખોરાક

વાત પ્રકૃતિમાં **સમયસર ભોજન** કરવું ખૂબ મહત્વનું છે.

❖ ૨. વાત પ્રકૃતિ માટે વિહાર (Lifestyle)

વાત પ્રકૃતિ ધરાવતી વ્યક્તિઓ માટે **શાંતિપૂર્ણ અને નિયમિત જીવનશૈલી** વધુ યોગ્ય છે.

ઉપયોગી નિયમો:

- નિયમિત ઊંઘ લેવી
- હળવો વ્યાયામ કરવો
- યોગ અને પ્રાણાયામ
- ધ્યાન (Meditation)
- ગરમ પાણીથી સ્નાન
- તેલ મસાજ (અભ્યંગ)

તિલ તેલ અથવા ઔષધીય તેલથી **શરીર મસાજ** કરવાથી વાત દોષ સંતુલિત રહે છે.

❖ ૩. વાત પ્રકૃતિ માટે દિનચર્યા

દિનચર્યા એટલે રોજિંદા જીવનમાં અપનાવવાના નિયમો.

વાત પ્રકૃતિ ધરાવતી વ્યક્તિઓ માટે નીચેની દિનચર્યા ખૂબ ઉપયોગી છે.

સવારમાં:

- વહેલી સવારે ઉઠવું
- ગરમ પાણી પીવું
- હળવો યોગ અને પ્રાણાયામ
- તેલ મસાજ કરવો

દિવસ દરમિયાન:

- સમયસર ભોજન કરવું
- વધારે કામનો તણાવ ન લેવો
- વચ્ચે આરામ લેવો

રાત્રે:

- હલકું અને ગરમ ભોજન લેવો
- સૂતા પહેલા ગરમ દૂધ પીવું
- વહેલું સુઈ જવું

❖ **૪. વાત પ્રકૃતિ માટે ઋતુચર્યા**

ઋતુ અનુસાર જીવનશૈલી બદલવી આયુર્વેદમાં ખૂબ મહત્વની માનવામાં આવે છે.

વાત પ્રકૃતિ ધરાવતી વ્યક્તિઓ માટે ખાસ કરીને **શિયાળું અને વરસાદી ઋતુ**માં ધ્યાન રાખવું જરૂરી છે.

ઉપયોગી સૂચનો:

- શરીરને ગરમ રાખવું
- ગરમ અને પૌષ્ટિક ભોજન લેવો
- ઠંડી હવાથી બચવું
- તેલ મસાજ નિયમિત કરવો

આ ઋતુમાં ઘી, સૂપ અને ગરમ દૂધ વધુ લાભદાયક હોય છે.

❖ ૫. વાત પ્રકૃતિ માટે રોજિંદા ઉપયોગી આયુર્વેદિક ઔષધો

વાત દોષ સંતુલિત રાખવા માટે કેટલીક સરળ આયુર્વેદિક વસ્તુઓ રોજિંદા જીવનમાં ઉપયોગી થઈ શકે છે.

સામાન્ય ઉપયોગી વસ્તુઓ

- **અશ્વગંધા** – શક્તિ વધારવા
- **ત્રિફલા** – પાચન અને કબજિયાત માટે
- **સુનઠ (સૂકી આદુ)** – પાચન સુધારવા
- **હરડે** – પેટની સમસ્યાઓ માટે
- **દશમૂલ ક્વાથ** – વાત દોષ માટે

પરંતુ કોઈપણ ઔષધનો ઉપયોગ **વૈદ્યની સલાહ મુજબ** કરવો વધુ યોગ્ય છે.

❖ અંતમાં

વાત પ્રકૃતિ ધરાવતી વ્યક્તિઓએ પોતાના જીવનમાં **નિયમિતતા, ગરમ અને પૌષ્ટિક આહાર અને શાંતિપૂર્ણ જીવનશૈલી** અપનાવવી જોઈએ. જો તેઓ આ નિયમોનું પાલન કરે તો શરીર અને મન બંને સંતુલિત રહી શકે છે.

અધ્યાય 10

પિત્ત પ્રકૃતિ માટે આહાર, વિહાર અને જીવનશૈલી

આયુર્વેદ મુજબ **પિત્ત દોષ** મુખ્યત્વે **અગ્નિ અને જળ મહાભૂત**થી બનેલો છે. પિત્ત દોષ શરીરમાં પાચન, તાપ, બુદ્ધિ અને ઊર્જા માટે જવાબદાર માનવામાં આવે છે.

આયુર્વેદના પ્રાચીન ગ્રંથ ચરક સંહિતા માં પિત્ત વિશે જણાવાયું છે:

"पित्तं दाहं पाचनं च
तेजश्च शरीरधारणम्।"

અષ્ટાંગ હૃદય – સૂત્ર સ્થાન, અધ્યાય ૧૨

અર્થ:

પિત્ત દોષ શરીરમાં પાચન, તાપ અને ઊર્જા જાળવવાનું કાર્ય કરે છે.

આથી પિત્ત પ્રકૃતિ ધરાવતી વ્યક્તિઓએ પોતાના જીવનમાં **શાંતિ, ઠંડક અને સંતુલિત આહાર** અપનાવવો જોઈએ.

- ❖ **૧. પિત્ત પ્રકૃતિ માટે આહાર:-**

પિત્ત પ્રકૃતિ ધરાવતી વ્યક્તિઓ માટે **ઠંડક આપતો, મધુર અને હળવો ખોરાક** વધુ યોગ્ય માનવામાં આવે છે.

યોગ્ય ખોરાક

- ઠંડક આપતા ફળ (દાડમ, સફરજન, નાસપતી)
- લીલા શાકભાજી
- ઘીનું મર્યાદિત સેવન
- ચોખા, ગહું
- દૂધ અને છાશ

- નાળિયેર પાણી
- કાકડી અને લીલા સલાડ

ટાળવા જેવી વસ્તુઓ

- ખૂબ તીખું અને મસાલેદાર ખોરાક
- વધારે ખાટું ખોરાક
- ખૂબ તેલવાળું ભોજન
- ફાસ્ટ ફૂડ
- આલ્કોહોલ અને વધારે ચા-કોફી

પિત્ત પ્રકૃતિ ધરાવતી વ્યક્તિઓએ **ખાલી પેટ લાંબો સમય ન રહેવું** જોઈએ.

- ❖ **૨. પિત્ત પ્રકૃતિ માટે વિહાર (Lifestyle)**

પિત્ત પ્રકૃતિ ધરાવતી વ્યક્તિઓ માટે **શાંત અને સંતુલિત જીવનશૈલી** ખૂબ જરૂરી છે.

ઉપયોગી નિયમો:

- વધુ તણાવથી દૂર રહેવું
- પ્રકૃતિમાં સમય પસાર કરવો
- ઠંડક આપતી જગ્યાએ આરામ કરવો
- યોગ અને ધ્યાન કરવું
- ગુસ્સો અને ઉતાવળ ટાળવી

પિત્ત પ્રકૃતિ ધરાવતા લોકો માટે **ધ્યાન અને શાંત પ્રવૃત્તિઓ** ખૂબ લાભદાયક રહે છે.

❖ ૩. પિત્ત પ્રકૃતિ માટે દિનચર્યા

પિત્ત પ્રકૃતિ ધરાવતી વ્યક્તિઓ માટે નીચેની દિનચર્યા ઉપયોગી છે.

- વહેલી સવારે ઉઠવું
- ઠંડું અથવા સામાન્ય પાણી પીવું
- હળવો યોગ અને પ્રાણાયામ
- ધ્યાન કરવું

દિવસ દરમિયાન:

- સમયસર ભોજન કરવું
- તણાવથી દૂર રહેવું
- પૂરતું પાણી પીવું

રાત્રે:

- હળવું ભોજન લેવુ
- સૂતા પહેલા મનને શાંત રાખવું
- સમયસર ઊંઘ લેવી

❖ ૪. પિત્ત પ્રકૃતિ માટે ઋતુચર્યા

પિત્ત પ્રકૃતિ ધરાવતી વ્યક્તિઓ માટે ખાસ કરીને **ઉનાળાની ઋતુ**માં વધુ ધ્યાન રાખવું જરૂરી છે.

ઉપયોગી સૂચનો:

- વધારે ગરમીથી બચવું
- ઠંડક આપતા પીણાં લેવાં
- નાળિયેર પાણી અને છાશ પીવું
- હળવો અને ઠંડકવાળો ખોરાક લેવો

ઉનાળામાં પિત્ત દોષ વધવાની સંભાવના વધુ રહે છે.

❖ ૫. પિત્ત પ્રકૃતિ માટે રોજિંદા ઉપયોગી આયુર્વેદિક ઔષધો

પિત્ત દોષ સંતુલિત રાખવા માટે કેટલીક સરળ આયુર્વેદિક વસ્તુઓ ઉપયોગી બની શકે છે.

- **આમળા** – ઠંડક અને પાચન માટે
- **શતાવરી** – શરીરને શાંતિ અને પોષણ આપવા
- **ગુલકંદ** – શરીરની ગરમી ઘટાડવા
- **ધાણા પાણી** – પિત્ત શાંત કરવા
- **ત્રિફલા** – પાચન સુધારવા

પરંતુ કોઈપણ ઔષધો **વૈદ્યની સલાહ મુજબ જ લેવાં** વધુ યોગ્ય છે.

❖ અંતમાં

પિત્ત પ્રકૃતિ ધરાવતી વ્યક્તિઓએ પોતાના જીવનમાં **શાંતિ, સંતુલન અને ઠંડક આપતી જીવનશૈલી** અપનાવવી જોઈએ. યોગ્ય આહાર, નિયમિત દિનચર્યા અને માનસિક શાંતિ દ્વારા પિત્ત દોષને સંતુલિત રાખી શકાય છે.

અધ્યાય 11

કફ પ્રકૃતિ માટે આહાર, વિહાર અને જીવનશૈલી

આયુર્વેદ મુજબ **કફ દોષ** મુખ્યત્વે **પૃથ્વી અને જળ મહાભૂત**થી બનેલો છે. કફ દોષ શરીરને મજબૂતી, પોષણ અને સ્થિરતા આપે છે.

આયુર્વેદના પ્રાચીન ગ્રંથ ચરક સંહિતા માં કફ વિશે જણાવાયું છે:

"श्लेष्मा स्थैर्यं बलं स्निग्धता
सन्धीनां च प्रसादनम्।"

અષ્ટાંગ હૃદય – સૂત્ર સ્થાન, અધ્યાય ૧૨

અર્થ:

કફ દોષ શરીરને સ્થિરતા, મજબૂતી અને ચીકણાશ આપે છે અને સાંધાઓને પોષણ આપે છે.

આથી કફ પ્રકૃતિ ધરાવતી વ્યક્તિઓએ **સક્રિય અને હલકી જીવનશૈલી** અપનાવવી જરૂરી છે.

- **૧. કફ પ્રકૃતિ માટે આહાર**

કફ પ્રકૃતિ ધરાવતી વ્યક્તિઓ માટે **હલકું, ગરમ અને થોડું મસાલેદાર ખોરાક** વધુ યોગ્ય માનવામાં આવે છે.

યોગ્ય ખોરાક

- ગરમ અને તાજું ભોજન
- દાળ અને સૂપ
- લીલા શાકભાજી
- આદુ, મરી, જીરું જેવા મસાલા
- જવાર, બાજરી અને ગહું
- ગરમ પાણી
- છાશ

ટાળવા જેવી વસ્તુઓ

- વધારે મીઠાઈ
- વધારે તેલવાળું ભોજન
- ભારે ખોરાક
- ઠંડું ખોરાક અને ઠંડા પીણાં
- દિવસ દરમિયાન વધારે ખાવું

કફ પ્રકૃતિ ધરાવતી વ્યક્તિઓએ **ઓછું પરંતુ સંતુલિત ભોજન** કરવું યોગ્ય છે.

❖ **૨. કફ પ્રકૃતિ માટે વિહાર (Lifestyle)**

કફ પ્રકૃતિ ધરાવતી વ્યક્તિઓ માટે **સક્રિય અને ઉત્સાહી જીવનશૈલી** ખૂબ મહત્વપૂર્ણ છે.

ઉપયોગી નિયમો:

- દરરોજ નિયમિત વ્યાયામ કરવો
- ઝડપી ચાલવું અથવા દોડવું
- યોગ અને પ્રાણાયામ કરવું
- દિવસ દરમિયાન સક્રિય રહેવું
- આળસ ટાળવી

કફ પ્રકૃતિ ધરાવતી વ્યક્તિઓ માટે **શારીરિક પ્રવૃત્તિ ખૂબ જરૂરી** છે.

❖ ૩. કફ પ્રકૃતિ માટે દિનચર્યા

કફ પ્રકૃતિ ધરાવતી વ્યક્તિઓ માટે નીચેની દિનચર્યા ઉપયોગી છે.

સવારમાં:

- વહેલી સવારે ઉઠવું
- ગરમ પાણી પીવું
- નિયમિત વ્યાયામ કરવો
- યોગ અને પ્રાણાયામ

દિવસ દરમિયાન:

- હલકું અને સંતુલિત ભોજન કરવું
- સક્રિય રહેવું
- દિવસ દરમિયાન ઊંઘવાનું ટાળવું

રાત્રે:

- હળવું ભોજન લેવુ
- વહેલું સુઈ જવું

❖ ૪. કફ પ્રકૃતિ માટે ઋતુચર્યા

કફ પ્રકૃતિ ધરાવતી વ્યક્તિઓ માટે ખાસ કરીને **વસંત ઋતુ**માં કફ દોષ વધવાની શક્યતા રહે છે.

ઉપયોગી સૂચનો:

- નિયમિત વ્યાયામ
- ગરમ પાણી પીવું
- હલકું અને મસાલેદાર ખોરાક લેવો
- મીઠાઈ અને ભારે ભોજન ઓછું કરવું

આ ઋતુમાં શરીરમાં સંગ્રહિત કફ વધે છે, તેથી સક્રિય રહેવું ખૂબ જરૂરી છે

❖ ૫. કફ પ્રકૃતિ માટે રોજિંદા ઉપયોગી આયુર્વેદિક ઔષધો

કફ દોષ સંતુલિત રાખવા માટે કેટલીક સરળ આયુર્વેદિક વસ્તુઓ ઉપયોગી બની શકે છે.

સામાન્ય ઉપયોગી ઔષધો

- **ત્રિકટુ ચૂર્ણ** – પાચન સુધારવા
- **સુઠ (સૂકી આદુ)** – કફ ઘટાડવા
- **તુલસી** – શરદી અને કફ માટે
- **મધ સાથે આદુ** – કફ અને ગળાની તકલીફ માટે
- **ત્રિફલા** – પાચન અને શરીર શુદ્ધિ માટે

પરંતુ કોઈપણ ઔષધો **વૈદ્યની સલાહ મુજબ જ લેવાં** યોગ્ય છે.

❖ અંતમાં

કફ પ્રકૃતિ ધરાવતી વ્યક્તિઓએ પોતાના જીવનમાં **સક્રિયતા, હલકું આહાર અને નિયમિત વ્યાયામ** અપનાવવું જોઈએ. આ રીતે કફ દોષ સંતુલિત રહી શકે છે અને શરીર લાંબા સમય સુધી સ્વસ્થ રહી શકે છે.

અધ્યાય 12

પ્રકૃતિ પ્રમાણે યોગ અને પ્રાણાયામ

આયુર્વેદ અને યોગ બંને ભારતીય પરંપરાના બે મહત્વપૂર્ણ આરોગ્યશાસ્ત્ર છે. આયુર્વેદ શરીર અને મનના સંતુલન પર ભાર મૂકે છે, જ્યારે યોગ શરીર, શ્વાસ અને મનને સંતુલિત રાખવામાં મદદ કરે છે.

જો વ્યક્તિ પોતાની પ્રકૃતિ અનુસાર યોગ્ય **યોગાસન અને પ્રાણાયામ** કરે તો દોષોનું સંતુલન જાળવવામાં ખૂબ મદદ મળે છે.

યોગના પ્રાચીન ગ્રંથોમાં પણ શ્વાસ અને મનના નિયંત્રણનું મહત્વ જણાવાયું છે.

યોગના એક જાણીતા સૂત્રમાં કહેવામાં આવ્યું છે:

"योगश्चित्तवृत्ति निरोधः"

પતંજલિ યોગ સૂત્ર અધ્યાય 1

અર્થ:
યોગ મનની ચંચળતાને શાંત કરીને આંતરિક સંતુલન સ્થાપિત કરે છે.

આથી પ્રકૃતિ અનુસાર યોગ્ય યોગ અને પ્રાણાયામ અપનાવવાથી શરીર અને મન બંને સ્વસ્થ રહે છે.

- **૧. વાત પ્રકૃતિ માટે યોગ અને પ્રાણાયામ**

વાત પ્રકૃતિ ધરાવતી વ્યક્તિઓમાં ચંચળતા અને ગતિ વધારે હોય છે. તેથી તેમને **શાંત અને સ્થિરતા આપતા યોગાસન** વધુ લાભદાયક રહે છે.

ઉપયોગી યોગાસન

- તાડાસન
- વૃક્ષાસન
- વજ્રાસન
- પશ્ચિમોત્તાનાસન
- શવાસન

આ આસનો શરીરને સ્થિરતા અને મનને શાંતિ આપે છે.

ઉપયોગી પ્રાણાયામ

- અનુલોમ વિલોમ
- નાડી શોધન
- ભ્રામરી

આ પ્રાણાયામ મનને શાંત રાખવામાં મદદ કરે છે અને ચિંતા ઘટાડે છે.

- ❖ **૨. પિત્ત પ્રકૃતિ માટે યોગ અને પ્રાણાયામ**

પિત્ત પ્રકૃતિ ધરાવતી વ્યક્તિઓમાં ઊર્જા અને તીવ્રતા વધારે હોય છે. તેથી તેમને **શાંત અને ઠંડક આપતા યોગાસન** વધુ યોગ્ય રહે છે.

ઉપયોગી યોગાસન

- શશાંકાસન
- ભુજંગાસન
- અર્ધ મત્સ્યેન્દ્રાસન
- પવનમુક્તાસન
- શવાસન

આ આસનો શરીરને આરામ આપે છે અને મનને શાંત રાખે છે.

ઉપયોગી પ્રાણાયામ

- શીતલી પ્રાણાયામ
- શીતકારી પ્રાણાયામ
- અનુલોમ વિલોમ

આ પ્રાણાયામ શરીરની ગરમી ઘટાડવામાં મદદ કરે છે.

❖ ૩. કફ પ્રકૃતિ માટે યોગ અને પ્રાણાયામ

કફ પ્રકૃતિ ધરાવતી વ્યક્તિઓમાં ભારેપણું અને આળસ વધારે જોવા મળે છે. તેથી તેમને **સક્રિય અને ઊર્જા વધારતા યોગાસન** વધુ લાભદાયક રહે છે.

ઉપયોગી યોગાસન

- સુર્ય નમસ્કાર
- ત્રિકોણાસન
- ઉષ્ટ્રાસન
- ભુજંગાસન
- ધનુરાસન

આ આસનો શરીરમાં ઊર્જા અને ચપળતા વધારવામાં મદદ કરે છે.

ઉપયોગી પ્રાણાયામ

- કપાસભાતી
- ભસ્ત્રિકા
- અનુલોમ વિલોમ

આ પ્રાણાયામ શરીરમાં ઊર્જા વધારવામાં મદદ કરે છે.

❖ યોગ કરતી વખતે ધ્યાન રાખવાની બાબતો:-

યોગ અને પ્રાણાયામ કરતી વખતે કેટલીક બાબતોનું ધ્યાન રાખવું જરૂરી છે.

- યોગ હંમેશા ખાલી પેટ કરવો
- ધીમે ધીમે અને નિયમિત રીતે અભ્યાસ કરવો
- શ્વાસ પર ધ્યાન આપવું
- વધારે જોર ન આપવું
- શક્ય હોય તો નિષ્ણાતના માર્ગદર્શન હેઠળ યોગ કરવો

અધ્યાય 13

સ્વસ્થ જીવન માટે ૧૦ સરળ આયુર્વેદિક નિયમો

આયુર્વેદનો મુખ્ય હેતુ માત્ર રોગની સારવાર કરવો નથી, પરંતુ **રોગ થવાથી પહેલા શરીર અને મનને સ્વસ્થ રાખવો** છે. જો વ્યક્તિ રોજિંદા જીવનમાં કેટલાક સરળ નિયમોનું પાલન કરે તો લાંબા સમય સુધી આરોગ્ય અને આનંદમય જીવન જીવી શકે છે.

આયુર્વેદમાં આરોગ્યનું મહત્વ ખૂબ સુંદર રીતે સમજાવવામાં આવ્યું છે.

"धर्मार्थकाममोक्षाणाम्
आरोग्यं मूलमुत्तमम्।"

(चरक संहिता, सूत्रस्थान, अध्याय १)

અર્થ:

ધર્મ, અર્થ, કામ અને મોક્ષ – જીવનના ચાર પુરુષાર્થને પ્રાપ્ત કરવા માટે **સારો આરોગ્ય સૌથી મહત્વપૂર્ણ આધાર** છે.

આથી સ્વસ્થ જીવન માટે નીચેના સરળ નિયમો ખૂબ ઉપયોગી છે.

૧. વહેલી સવારે ઉઠવાની ટેવ રાખો

આયુર્વેદ મુજબ **બ્રહ્મમુહૂર્ત**માં ઉઠવું આરોગ્ય માટે ખૂબ લાભદાયક છે. સવારે વહેલા ઉઠવાથી શરીર તાજું રહે છે અને મન પણ શાંત રહે છે.

૨. રોજિંદા વ્યાયામ અથવા યોગ કરો

રોજ થોડો સમય **યોગ, વ્યાયામ અથવા ચાલવું** શરીરને મજબૂત બનાવે છે અને મનને તાજગી આપે છે.

૩. સમયસર અને સંતુલિત ભોજન કરો

સમયસર ભોજન કરવું પાચન માટે ખૂબ મહત્વપૂર્ણ છે. ખોરાક હંમેશા તાજો, **પૌષ્ટિક અને મર્યાદિત** લેવો જોઈએ.

૪. ઋતુ અનુસાર આહાર અને જીવનશૈલી અપનાવો

આયુર્વેદ મુજબ દરેક ઋતુમાં શરીરમાં બદલાવ આવે છે. તેથી **ઋતુ પ્રમાણે ખોરાક અને જીવનશૈલી** અપનાવવી જોઈએ.

૫. મનને શાંત રાખો

તણાવ, ગુસ્સો અને ચિંતા શરીર અને મન બંને માટે નુકસાનકારક છે. ધ્યાન, પ્રાણાયામ અને સકારાત્મક વિચારોથી મન શાંત રાખી શકાય છે.

૬. પૂરતી ઊંઘ લો

સારી ઊંઘ શરીરને આરામ આપે છે અને મનને તાજગી આપે છે. દરરોજ **સમયસર ઊંઘ લેવી** આરોગ્ય માટે ખૂબ જરૂરી છે.

૭. સ્વચ્છતા જાળવો

વ્યક્તિગત સ્વચ્છતા અને આસપાસનું સ્વચ્છ વાતાવરણ આરોગ્ય માટે ખૂબ મહત્વપૂર્ણ છે.

૮. કુદરત સાથે જોડાયેલા રહો

સૂર્યપ્રકાશ, શુદ્ધ હવા અને પ્રકૃતિ સાથેનો સંપર્ક શરીર અને મન માટે ખૂબ લાભદાયક છે.

૯. સકારાત્મક વિચારધારા રાખો

સકારાત્મક વિચારો મનને મજબૂત બનાવે છે અને જીવનમાં આનંદ વધારવામાં મદદ કરે છે.

૧૦. પોતાની પ્રકૃતિ અનુસાર જીવન જીવો

દરેક વ્યક્તિની પ્રકૃતિ અલગ હોય છે. તેથી પોતાની પ્રકૃતિ અનુસાર **આહાર, વિહાર અને જીવનશૈલી** અપનાવવી જોઈએ.

❖ સમાપન

आयुर्वेदोऽमृतानां श्रेष्ठम् ||

चरक संहिता सूत्रस्थान २५/४०

આયુર્વેદ આપણને શીખવે છે કે સ્વસ્થ જીવન માટે સૌથી મહત્વપૂર્ણ બાબત છે **પોતાની જાતને ઓળખવી.** જ્યારે આપણે પોતાની પ્રકૃતિને સમજીએ છીએ ત્યારે યોગ્ય આહાર, જીવનશૈલી અને વિચારધારા અપનાવી શકીએ છીએ.

આ પુસ્તકનો હેતુ પણ એ જ છે કે વાચક પોતાની પ્રકૃતિને સમજીને **સ્વસ્થ, સંતુલિત અને આનંદમય જીવન તરફ આગળ વધી શકે.**

➢ આભાર:-

આ પુસ્તક તૈયાર કરવાની પ્રક્રિયામાં અનેક લોકોનો પ્રત્યક્ષ અને પરોક્ષ સહયોગ મળ્યો છે. આ અવસરે અમે સૌનો હૃદયપૂર્વક આભાર વ્યક્ત કરીએ છીએ.

સૌપ્રથમ અમે આયુર્વેદના પ્રાચીન ઋષિ-મુનિઓનો આભાર માનીએ છીએ જેમણે **આયુર્વેદ જેવા અમૂલ્ય જ્ઞાન**ની રચના કરી અને માનવજાતને આરોગ્યનું અનમોલ માર્ગદર્શન આપ્યું.

આ ઉપરાંત અમે અમારા શિક્ષકો અને માર્ગદર્શકોનો પણ ખૂબ આભાર માનીએ છીએ, જેમણે અભ્યાસ દરમિયાન આયુર્વેદના સિદ્ધાંતો અને તેના વ્યવહારુ ઉપયોગ વિશે અમૂલ્ય જ્ઞાન અને માર્ગદર્શન આપ્યું.

અમારા માતા-પિતા, પરિવારજનો, મિત્રો અને સહકર્મીઓ નો પણ ખાસ આભાર, જેમણે હંમેશા પ્રોત્સાહન આપ્યું અને આ કાર્ય પૂર્ણ કરવા માટે અમને ઉત્સાહિત રાખ્યા.

અંતમાં, આ પુસ્તકના તમામ વાચકોનો પણ અમે દિલથી આભાર માનીએ છીએ. અમારી આશા છે કે આ પુસ્તક તમને તમારી **પ્રકૃતિને સમજવામાં અને સ્વસ્થ, સંતુલિત જીવન જીવવામાં** મદદરૂપ બનશે.

આ પુસ્તક દ્વારા જો કોઈને આરોગ્ય વિશે જાગૃતિ મળે અને સ્વસ્થ જીવન તરફ પ્રેરણા મળે, તો અમારો આ પ્રયાસ સફળ માનીએ છીએ.

– વૈદ્ય દર્પણ વી. જોશી
– વૈદ્ય કલ્પના એચ. મહેતા

લેખક પરિચય :-

વૈદ્ય દર્પણ વિનોદરાય જોશી (આયુર્વેદાચાર્ય)

વૈદ્ય દર્પણ વી. જોશી આયુર્વેદ ક્ષેત્રના અનુભવી વૈદ્ય છે. તેમણે **જે. એસ. આયુર્વેદ મહાવિદ્યાલય, નડિયાદ** માંથી B.A.M.S. (Bachelor of Ayurvedic Medicine and Surgery) અભ્યાસ પૂર્ણ કર્યો છે. તેમને સરકારી આરોગ્ય ક્ષેત્રમાં **14 વર્ષથી વધુનો અનુભવ** છે. તેઓ દર્દીઓની સારવાર સાથે સાથે વિવિધ આરોગ્ય કાર્યક્રમો અને જનજાગૃતિ પ્રવૃત્તિઓ સાથે સંકળાયેલા છે.

વૈદ્ય કલ્પના હર્ષદભાઈ મહેતા (આયુર્વેદાચાર્ય)

વૈદ્ય કલ્પના એચ. મહેતા એ **અખંડાનંદ આયુર્વેદ મહાવિદ્યાલય, અમદાવાદ** માંથી B.A.M.S. (Bachelor of Ayurvedic Medicine and Surgery) અભ્યાસ પૂર્ણ કર્યો છે. તેમને પણ સરકારી આરોગ્ય ક્ષેત્રમાં **13 વર્ષથી વધુનો અનુભવ** છે. તેઓ દર્દીઓની સારવાર તેમજ આરોગ્ય સંબંધી વિવિધ કાર્યક્રમોમાં સક્રિય રીતે કાર્યરત છે.

આ બંને વૈદ્યોએ આયુર્વેદના જ્ઞાનને સરળ ભાષામાં લોકો સુધી પહોંચાડવા

માટે આ પુસ્તક તૈયાર કર્યું છે.

આયુર્વેદ મુજબ દરેક વ્યક્તિની પોતાની એક ખાસ પ્રકૃતિ હોય છે. આ પ્રકૃતિ આપણા શરીર, મન, સ્વભાવ અને જીવનશૈલી પર અસર કરે છે. " પ્રકૃતિને જાણો " પુસ્તકમાં સરળ ભાષામાં સમજાવવામાં આવ્યું છે કે કેવી રીતે તમે તમારી શારીરિક અને માનસ પ્રકૃતિને ઓળખી શકો.

આ પુસ્તકમાં તમને મળશે:

- તમારી પ્રકૃતિ ઓળખવા માટે 25 પ્રશ્નોની સરળ ટેસ્ટ
- વાત, પિત્ત અને કફ પ્રકૃતિ વિશે સરળ સમજ
- પ્રકૃતિ પ્રમાણે દૈનિક જીવનશૈલી
- પ્રકૃતિ પ્રમાણે ખોરાક, યોગ અને પ્રાણાયામ

આ પુસ્તક તમને તમારી જાતને વધુ સારી રીતે સમજવામાં અને સ્વસ્થ, સંતુલિત જીવન તરફ આગળ વધવામાં મદદ કરશે.

લેખક
વૈદ્ય દર્પણ વી. જોશી,
વૈદ્ય કલ્પના એચ મહેતા.